
GWYBODAETH I'R CLAF – ANAF I'R GWDDF

Mae ysigiadau mân y gwddf fel arfer yn digwydd ar ôl damwain car. Gelwir hyn yn fwyaf cyffredin fel atchwipio. Bydd poen yn datblygu yn y cyhyrau yn y gwddf, ac efallai na fydd hyn yn digwydd tan ychydig oriau ar ôl y digwyddiad.

Mae symptomau fel arfer yn lleddfu, ond yn y 24-36 awr gyntaf efallai bydd eich gwddf yn boenus ac yn anystwyth.

Ceisiwch symud eich gwddf o hyd, a chymryd y poenladdwyr a argymhellir * yn rheolaidd i leddfu unrhyw boen neu anghysur. Os bydd y boen yn parhau, ceisiwch gyngor gan eich meddyg teulu.

Triniaeth

- Ceisiwch symud eich gwddf mewn ffordd mor arferol â phosibl. Gall y boen fod yn wael yn y dechrau ac efallai y bydd angen i chi orffwys y gwddf, ond symudwch ef yn ofalus cyn gynted ag y gallwch. Peidiwch â gadael iddo anystwytho.
- Er bod eich gwddf yn boenus, bydd ei gadw'n symud o gyfnod cynnar yn gwella ei weithrediad a chyflymu eich adferiad. Mae unrhyw boen y byddwch yn profi wrth symud eich gwddf yn normal ac ni fydd yn achosi difrod pellach.
- Gellir defnyddio parasetamol * i drin poen ysgafn a chymedrol
- O bosib gall ffisiotherapi cael ei argymhell hefyd

Pethau i'w helpu:

Hunanofal

Yn ogystal â chadw eich gwddf yn symud a defnyddio cyffuriau lladd poen, mae'r mesurau hunanofal isod yn gallu eich helpu i reoli'r boen ac anystwythder yn eich gwddf hefyd ac yn eu hatal rhag mynd yn waeth.

- **Osgo da** – cynheliwch osgo da, unionsyth bob tro drwy gadw eich cefn yn syth wrth eistedd, sefyll a cherdded. Os byddwch yn treulio llawer o amser yn defnyddio cyfrifiadur, dylech addasu eich cadair a sgrin cyfrifiadur yn gywir.

- **Gobennydd cynhaliol** - mae rhai pobl yn gweld bod gobennydd cynhaliol, cadarn yn gymorth wrth gysgu. Dylech osgoi defnyddio mwy nag un gobennydd.
- **Ymarferion ac estyniadau** – mae ymarferion sydd wedi'u rheoli, megis y rhai a ddefnyddir mewn gweithgareddau fel ioga, yn gymorth wrth wella eich cryfder ac osgo. Fodd bynnag, nid oes tystiolaeth eu bod yn fuddiol wrth leihau poen gwddf.

Adfer

Mae hyd yr amser y bydd yn ei gymryd i wella o atchwipio yn dibynnu ar ba mor ddifrifol cafodd eich gwddf ei anafu.

Gall gymryd ychydig o wythnosau os nad yw'r gewynnau a thendonau yn eich gwddf wedi cael eu niweidio ond ychydig. Fodd bynnag, mewn achosion difrifol, gall atchwipio ac anafiadau sy'n gysylltiedig â atchwipio barhau am sawl mis neu dros flwyddyn.

Cyngor/Cyfarwyddiadau pellach

Defnyddiwch yr adran hon i roi gwybodaeth sydd yn berthnasol i'r claf os gwelwch yn dda e.e. apwyntiadau pellach neu gyngor ôl-ofal.

*Cyngor ar leddfu poen

Mae hi'n debyg y cawsoch chi rywbeth i leddfu poen gan y gweithwyr iechyd proffesiynol yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Os daw hyn i ben, a bod angen poen laddwr pellach arnoch chi, fe allwch chi siarad â fferyllydd am gyngor. Gallwch brynu rhai poen laddwyr cyffredin dros y cownter, er enghraifft parasetamol neu ibuproffen. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn bob tro os byddwch yn cymryd y rhain, a gofynnwch am gyngor gan y fferyllydd os byddwch yn poeni am unrhyw beth, yn arbennig os bydd am blentyn.



Os byddwch chi'n sâl, neu yn cael eich anafu, dewiswch y gwasanaeth cywir gan y GIG er mwyn sicrhau'r driniaeth orau. Mae ymgyrch Dewis Doeth yn esbonio beth mae pob gwasanaeth yn ei wneud a phryd y dylid ei ddefnyddio.

Bydd dewis yn ddoeth yn golygu eich bod chi a'ch teulu yn derbyn y driniaeth orau. Mae hefyd yn feddwl bod gwasanaethau prysur y GIG ar gael i gynorthwyo'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Os nad ydych yn sicr pa ddewis yw'r un cywir, a wnewch chi ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 os gwelwch yn dda neu ewch at wefan dewis doeth www.dewisdoethcymru.org.uk

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei gynhyrchu yn seiliedig ar daflenni gwybodaeth flaenorol a'r dystiolaeth sydd ar gael ar adeg cyhoeddi. Mae wedi cael ei adolygu'n glinigol, fodd bynnag, os ydych yn sylwi ar unrhyw beth y mae angen diweddarau neu ddiwygio, cysylltwch â ppi.team@wales.nhs.uk

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o'r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach

Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47

www.galwiechydymru.wales.nhs.uk